

Akzeptanz eines Sport- und Bewegungsprogramms durch Menschen ab 60 und Auswirkung auf die Einschätzung des Wohlbefindens der Teilnehmer

Abstract

The aim of this controlled longitudinal study was to test the expectations regarding training program of participants in 7 sports groups ($n = 55$, age = 65 ± 5 years) and the effects on psychological well-being. Training sessions were performed once a week, and consisted of a mixed training program (coordination, gymnastics, relaxation, stretching, walking). Pre- and post-tests were administered before and after a training period of 3 months with a questionnaire containing closed- and open-ended questions. The physical expectations on the training program were significantly higher than the psychological and social ones. There was no significant change in psychological well-being after a period of 3 months. Probably the high starting values of psychological well-being or unfulfilled expectations with regard to physical alterations are responsible for the lack of improvement in general well-being.

1 Problemstellung

Angesichts einer fortschreitenden Erhöhung des Anteils der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerungszahl gewinnt die Frage nach einem „erfolgreichen Alternsprozess“ zunehmend an Bedeutung. In diesem Zusammenhang wird die Problematik angemessener und richtig dosierter körperlicher Aktivitäten im höheren Lebensalter diskutiert (4). Im sportwissenschaftlichen Bereich überwiegen, von wenigen Ausnahmen abgesehen, Veröffentlichungen im Ausdauersportbereich, dem bei geeigneter Dosierung eine Reihe positiver Wirkungen sowohl in medizinisch-physiologischer als auch in sozialer und psychischer Hinsicht zugeschrieben werden (3). Allerdings stellt sich die Frage nach der Wirkung anderer Sportangebote, werden doch im praktischen Übungsbereich eher gemischte Sport- und Bewegungsprogramme angeboten. Zudem besteht ein Bedarf an systematisch angelegten empirischen Studien, in denen Probleme der Organisation entsprechender sportlicher Angebote diskutiert werden. Aus dieser Perspektive erscheint die Frage der Evaluation entsprechender Projekte, die sportliche Aktivitäten Älterer zum Gegenstand haben, besonders interessant.

Die vorliegende Untersuchung fand im Rahmen der Evaluation des Projekts „Fit und vital älter werden im Saarland“ statt. Dieses Projekt ist eine Kooperation des saarländischen Ministeriums für Frauen, Arbeit, Gesundheit und Soziales, des Landessportverbandes für das Saarland sowie aller Landkreise im Saarland. Die Kooperationspartner haben sich mit dieser Maßnahme das Ziel gesetzt, Bewegung und Sport für Senioren im Saarland zu fördern und verstärkt ins Licht der Öffentlichkeit zu rücken.

Die Evaluation berührt 3 Ebenen des Projekts:

1. Ebene der Organisatoren des Projekts,
2. Ebene der Projektleitung und deren Mitarbeiter/innen in den einzelnen saarländischen Landkreisen,
3. Ebene der Projektteilnehmer.

Die vorliegende Untersuchung fand auf der Ebene der Teilnehmer am Projekt statt. Gegenstand sind die Teilnehmer an 7 Sport- und Bewegungsgruppen für Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport im Alter ab 60 Jahren, die von der Projektleitung und deren Mitarbeitern eingerichtet wurden.

Der Untersuchung lagen folgende Fragestellungen zu Grunde:

1. Welche Erwartungen haben die Teilnehmer an ein Sport- und Bewegungsprogramm für Senioren?
2. Welche Erwartungen haben die Teilnehmer an einen Übungsleiter/eine Übungsleiterin im Seniorensport?
3. Wie wirkt sich das Sport- und Bewegungsprogramm auf die Einschätzung des Wohlbefindens der teilnehmenden Senioren aus?

2 Untersuchungsmethodik

Die Untersuchung war eine kontrollierte quasi-experimentelle Interventionsstudie. Die Untersuchungsgruppe bildeten die Teilnehmer (n = 55) an 7 Sport- und Bewegungsgruppen, die von der Projektleitung des Projekts „Fit und vital älter werden im

Tab. 1: Kennzeichnung von Experimental- und Kontrollgruppe.

	Größe der Stichprobe	Alter ($\bar{x} \pm s$)	Geschlecht
Experimentalgruppe	n = 55	65 \pm 5 Jahre	37 Frauen (67%) 18 Männer (33%)
Kontrollgruppe	n = 21	65 \pm 5 Jahre	16 Frauen (71%) 6 Männer (29%)

(\bar{x} = Mittelwert, s = Standardabweichung)

Saarland“ eingerichtet wurden. Die Kontrollgruppe (n = 21) wurde mit Hilfe von Pfarrern in umliegenden saarländischen Gemeinden rekrutiert. Diese waren aufgefordert, Menschen im Alter ab 60 auszusuchen, die momentan keinen Sport treiben, orientiert an den Kriterien der Untersuchungsgruppe. Weder im Alter, noch in der Geschlechterverteilung unterschieden sich Kontroll- und Experimentalgruppe signifikant. Da an den Sport- und Bewegungsgruppen allerdings auch Personen teilnahmen, die zuvor bereits Sport trieben, ergab sich im Hinblick auf das Kriterium sportliche Vorerfahrung ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Allerdings stellte die sportliche Vorerfahrung keine diskriminierende Variable in der Untersuchung dar, weshalb auf ihre Darstellung hier verzichtet wurde.

Die Intervention beinhaltete ein standardisiertes gemischtes Sport- und Bewegungsprogramm, das folgendermaßen aufgebaut war:

- 10 min Aufwärmen
- 20 min Hauptteil
- 15 min Ausdauer
- 15 min Stundenausklang

Die Sport- und Bewegungsgruppen fanden über einen Zeitraum von 3 Monaten einmal wöchentlich statt. Der Stundenhauptteil bestand aus sich jeweils abwechselnden Stundenschwerpunkten: Kraft, Koordination und Entspannung. Der 15-minütige Ausdaueranteil bestand aus Walking und der Stundenausklang aus einem Sportspiel, wie z. B. Prellball, Fußballtennis oder Federball. Vor Beginn der Gruppen fand eine Schulung der Übungsleiter im Hinblick auf dieses Programm statt.

Die Datenerhebung erfolgte in Form einer schriftlichen Befragung mit offenen und geschlossenen Fragen im Zeitabstand von 3 Monaten. Die Fragebögen wurden in der ersten Übungsstunde, in der noch kein Training stattfand, ausgeteilt. Die Teilnehmer wurden aufgefordert, den Fragebogen mit nach Hause zu nehmen, dort in Ruhe *am folgenden Tag* auszufüllen und zur nächsten Übungsstunde wieder mitzubringen. Die Abschlussbefragung fand nach 3 Monaten in derselben Form statt. Folgende Parameter wurden erhoben:

1. Ausgewählte soziodemographische Daten
2. Aspekte der Sportbiographie
3. Erwartungen an ein Sport- und Bewegungsprogramm für Senioren
4. Erwartungen an eine/n Übungsleiter/in im Seniorensport
5. Seelisch-körperliches Wohlbefinden.

Die Parameter 1–4 wurden lediglich im Prä-Test erhoben, Parameter 5 auch im Post-Test. Die Operationalisierung der Erwartungen an ein Sport- und Bewegungsprogramm für Senioren fand mit einem Fragebogen von ALLMER (1) statt. Das seelisch-körperliche Wohlbefinden wurde mit dem Trierer Persönlichkeitsfragebogen von BECKER (2) operationalisiert. Es wurden die Subskalen Sinnerfülltheit versus Depres-

sivität, Selbstvergessenheit versus Selbstzentriertheit, Beschwerdefreiheit versus Nervosität verwendet.

Die Datenauswertung erfolgte anhand der ein- und zweifaktoriellen sowie multivariaten Varianzanalyse. Post hoc wurde der Newman-Keuls-Test verwendet. Der α -Fehler wurde auf ein Signifikanz-Niveau von $p < 0,05$ festgelegt.

3 Ergebnisse

1. Erwartungen an ein Sport- und Bewegungsprogramm

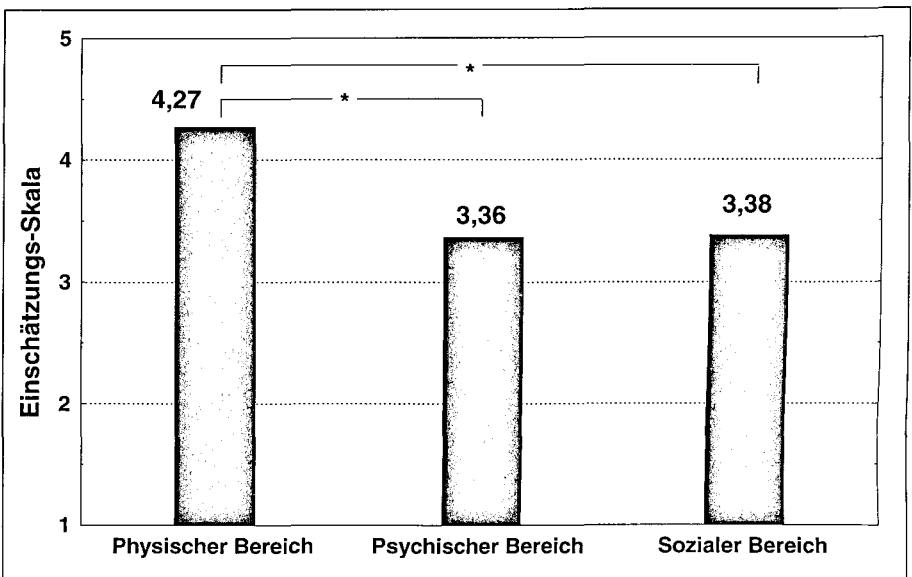


Abb. 1: Erwartungen an ein Sport- und Bewegungsprogramm. Einschätzungs-Skala: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = teils/teils, 4 = trifft eher zu, 5 = trifft völlig zu; (* = $p < 0,05$)

Die von uns erfassten Erwartungen an ein Sport- und Bewegungsprogramm lassen sich in 3 Bereiche gliedern: Erwartungen im physischen Bereich (vorgegeben waren Items wie z. B. beweglicher und gelenkiger werden, fit bleiben, ...), Erwartungen im psychischen Bereich (z. B. Freude durch Bewegung erleben; mir selbst zeigen, was ich noch kann; ...) sowie Erwartungen im sozialen Bereich (z. B. mit anderen etwas gemeinsam tun; Kontakte zu anderen zu finden; ...). Jedem dieser einzelnen Bereiche wurden 6–10 Antwort-Items zugeteilt. Für die Darstellung wurde über jeden Erwartungsbereich für die Gesamtzahl der Teilnehmer ein Mittelwert gebildet. Die Darstel-

lung in Form von Mittelwerten wiederholt sich in den folgenden Abbildungen. Die Erwartungen im physischen Bereich ($m = 4,27$) waren signifikant höher als jene im sozialen ($m = 3,38$) und psychischen ($m = 3,36$) Bereich. Für den sozialen und psychischen Bereich ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Bei der Differenzierung nach Alter (< 65 Jahre versus > 65 Jahre) bzw. Geschlecht ergaben sich ebenfalls keine signifikanten Unterschiede.

2. Erwartungen an eine/n Übungsleiter/in im Seniorensport

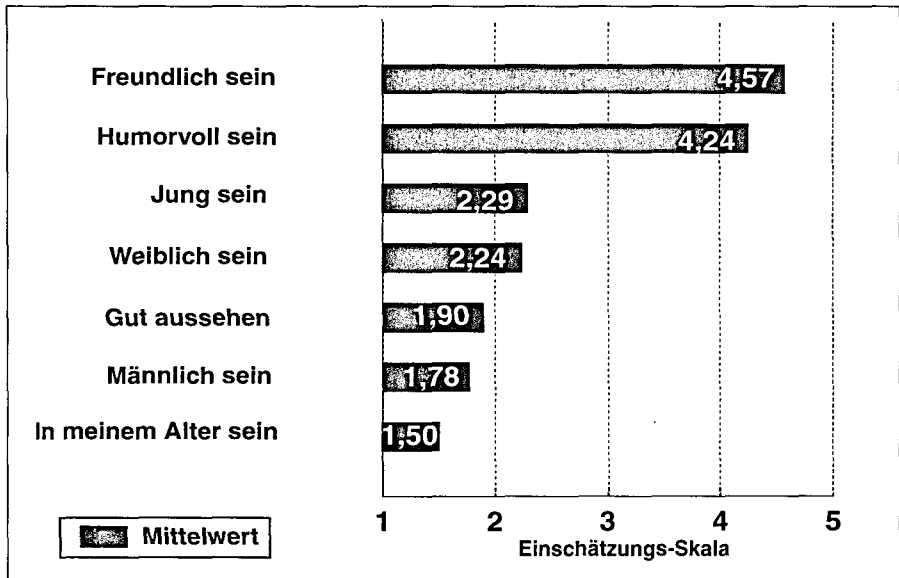


Abb. 2: Erwartungen an eine Übungsleiterin bzw. einen Übungsleiter im Seniorensport „Personale Aspekte“. Einschätzungs-Skala: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = teils/teils, 4 = trifft eher zu, 5 = trifft völlig zu

Die von uns erfassten Erwartungen an einen Übungsleiter bzw. eine Übungsleiterin im Seniorensport lassen sich in 2 Bereiche einteilen: Erwartungen an die Person des Übungsleiters (Abb. 2) und Erwartungen an die Fachqualifikation des Übungsleiters (Abb. 3). Die Darstellung erfolgt hier in Form von Einzel-Items. Eher die Interaktion betreffenden Erwartungen an den Übungsleiter wie humorvoll sein und freundlich sein liegen im Bereich 4–5 (trifft eher zu bis trifft völlig zu) und unterscheiden sich signifikant von Erwartungen an Alter, Geschlecht und Aussehen des Übungsleiters, die im Bereich 1–2 (trifft gar nicht zu bis trifft eher nicht zu) angesiedelt sind. Für die Differenzierung nach Subgruppen (Alter und Geschlecht) ergeben sich keine signifikanten Unterschiede.

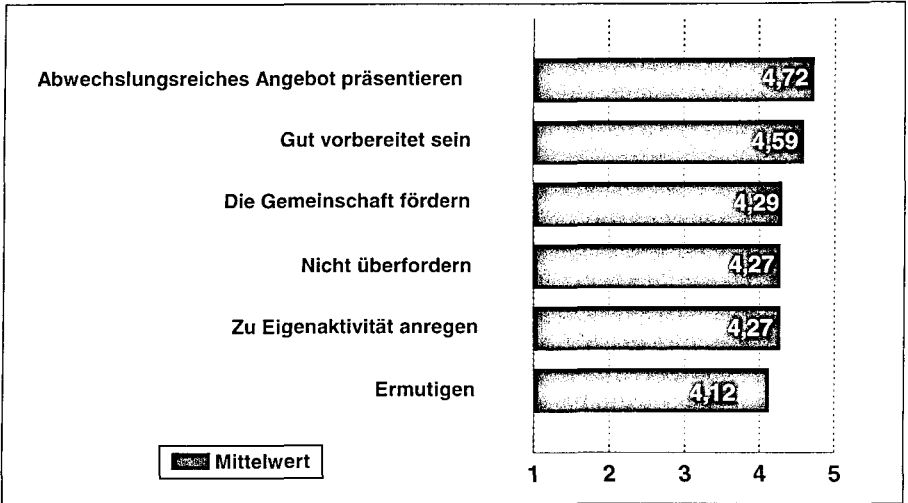


Abb. 3: Erwartungen an eine Übungsleiterin bzw. einen Übungsleiter im Seniorensport – Fachspezifische Aspekte. Einschätzungs-Skala: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = teils/teils, 4 = trifft eher zu, 5 = trifft völlig zu

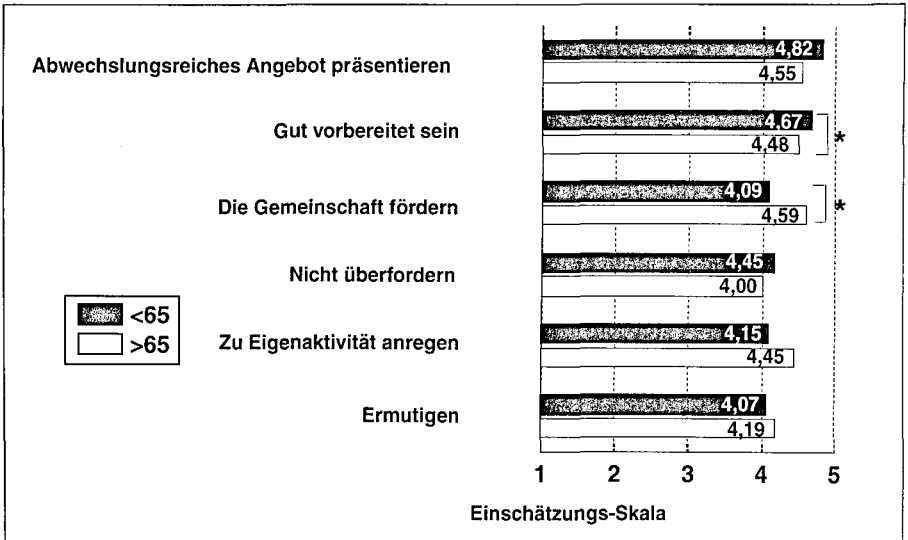


Abb. 4: Erwartungen an eine Übungsleiterin bzw. einen Übungsleiter im Seniorensport – Fachspezifische Aspekte, Differenzierung nach dem Alter (< 65 Jahre vs. > 65 Jahre). Einschätzungs-Skala: 1 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = teils/teils, 4 = trifft eher zu, 5 = trifft völlig zu. (* = $p < 0,05$)

Die Erwartungen an die Fachqualifikation des Übungsleiters sind durchweg sehr hoch – im Bereich 4–5 – angesiedelt. Zwischen den Items „abwechslungsreiches Angebot präsentieren“ und „gut vorbereitet sein“ ergibt sich kein signifikanter Unterschied. Allerdings unterscheiden sich beide signifikant von den Items „nicht überfordern“, „zu Eigenaktivität anregen“ und „ermutigen“. „Abwechslungsreiches Angebot präsentieren“ und „gut vorbereitet sein“ sind damit tendenziell die am höchsten bewerteten. Für die Differenzierung nach Subgruppen Alter und Geschlecht ergeben sich zwischen jüngeren (Alter < 65 Jahre) und älteren Teilnehmern (Alter > 65 Jahre) signifikante Unterschiede, die in Abb. 4 zu sehen sind.

Bei der Differenzierung nach dem Alter der Teilnehmer ergeben sich signifikante Unterschiede im Hinblick auf die Erwartung an die gute Vorbereitung des Übungsleiters und die Förderung der Gemeinschaft. Unter 65-Jährige bewerten die gute Vorbereitung des Übungsleiters signifikant höher als über 65-Jährige. Bei der Förderung der Gemeinschaft durch den Übungsleiter verhält sich dies genau umgekehrt.

3. Seelisch-körperliches Wohlbefinden

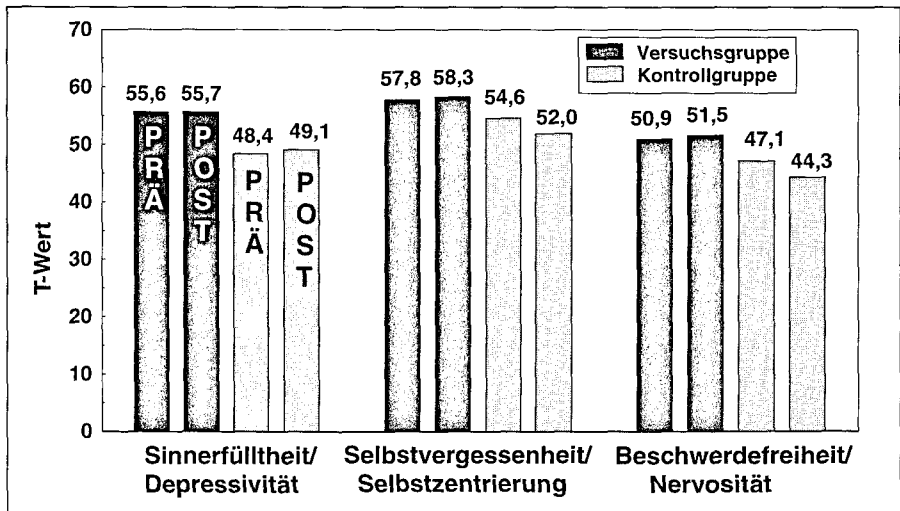


Abb. 5: Veränderung des seelisch-körperlichen Wohlbefindens über einen Zeitraum von 3 Monaten. X-Achse: 3 Subskalen des Trierer Persönlichkeitsfragebogens, y-Achse: T-Wert-Skalisierung, hohe Werte sind gleichbedeutend mit hohem seelisch-körperlichen Wohlbefinden.

Im seelisch-körperlichen Wohlbefinden ergaben sich weder beim Vergleich der Prä-Werte noch im Prä-Post-Vergleich signifikante Unterschiede zwischen Experimental- und Kontrollgruppe. Bei der Differenzierung nach den Subgruppen Alter und Geschlecht konnten ebenfalls keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

4 Diskussion

Die vorliegende Untersuchung fand im Rahmen der Evaluation des Projekts „Fit und vital älter werden im Saarland“ statt. Ziel der Untersuchung war, 7 Sport- und Bewegungsgruppen, die von der Projektleitung des Projekts im gesamten Saarland eingerichtet wurden, im Hinblick auf Erwartungen an das Sport- und Bewegungsprogramm und an die Übungsleiterin bzw. den Übungsleiter sowie auf Veränderungen des seelisch-körperlichen Wohlbefindens zu untersuchen.

Es lässt sich schlussfolgern, dass Senioren von einem Sport- und Bewegungsprogramm insbesondere erwarten, ihre körperliche Gesundheit und Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern. Eine Förderung ihres sozialen oder psychischen Wohlergehens auf diesem Wege scheint den Senioren weniger relevant. Insgesamt dürften demnach die physiologischen Veränderungen im Erwartungsfeld dieser Teilnehmer dominieren.

Bezogen auf die Person des Übungsleiters bzw. der Übungsleiterin, sind interaktionsbezogene Eigenschaften – wie Freundlichkeit und Humor – wichtiger als andere personale Eigenschaften. Beispielsweise Lebensalter, Geschlecht oder Aussehen werden als weniger relevant eingeschätzt. Fachspezifische Erwartungen an einen Übungsleiter bzw. eine Übungsleiterin genießen insgesamt einen hohen Stellenwert. Die Präsentation eines abwechslungsreichen Angebots sowie eine gute Vorbereitung werden in diesem Zusammenhang noch höher eingestuft als beispielsweise die Förderung der Gemeinschaft, nicht zu überfordern oder zu Eigenaktivität anzuregen. Bei Seniorensportgruppen über 65 Jahren spielt die Förderung der Gemeinschaft durch den Übungsleiter eine ungleich wichtigere Rolle.

Nach 3 Monaten hatte ein einmal wöchentlich stattfindendes gemischtes Sport- und Bewegungsprogramm keine nachweisbare Auswirkung auf die Einschätzung des seelisch-körperlichen Wohlbefindens durch die teilnehmenden Senioren. Allerdings gilt anzumerken, dass unsere Teilnehmer mit ihren Ausgangswerten im seelisch-körperlichen Wohlbefinden bereits über dem durch das Testmanual des Trierer Persönlichkeitsfragebogens vorgegebenen T-Norm-Wert von 50 lagen. Möglicherweise waren auf Grund dieser hohen Ausgangswerte Veränderungen schwer zu erzielen. Weiterhin könnten unerfüllte Erwartungen im physischen Bereich die Ursache für die fehlende Verbesserung des seelisch-körperlichen Wohlbefindens sein. Dieser Aspekt wird noch zu prüfen sein.

Für die weitere Evaluation des Projekts „Fit und vital älter werden im Saarland“ wird somit im nächsten Schritt zu klären sein, ob die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt werden konnten. Bei der Auswertung der Skala zu den Erwartungen an den Übungsleiter im Seniorensport wurde festgestellt, dass das Messinstrument noch keine geeignete Kategorienbildung zulässt und einer Weiterentwicklung bedarf. Die Erfassung des seelisch-körperlichen Wohlbefindens nach einer Programmdauer von 3 Monaten stellte lediglich eine Zwischenbilanz dar. Eine abschließende Bewertung erfolgt nach einer Programmdauer von insgesamt einem Jahr.

Literatur

1. ALLMER, H. (1998). „Mens sana in corpore sano“ – Zauberformel für Bewegungs- und Sportaktivitäten Älterer? In H. MECHLING, *Training im Alterssport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
2. BECKER, P. (1989). *Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
3. KNOLL, M. (1997). *Sporttreiben und Gesundheit*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
4. LEHR, U. (1981). Turnen und Sport im Alter. *Aktuelle Gerontologie*, 11, 100–105.